かがやきひろば松代
松代町東条☎278-0050

■ハッピー体操講座
社交ダンスをアレンジした楽しい体操です。
▶**とき**／5月9日～8月22日（毎回月曜日）13:30～15:30（計7回）
▶**講師**／ハッピーサークル
▶**対象**／市内在住の60歳以上の人
▶**定員**／25人（先着順）
▶**持ち物**／飲み物
▶**申し込み**／5月9日㈪～13日㈮に直接または電話で同ひろばへ

■初心者のための吊（つる）し雛（びな）講座
▶**とき**／6月28日㈫、8月23日㈫、10月25日㈫、12月6日㈫、平成24年2月28日㈫9:30～11:30（計5回）
▶**講師**／ボランティアグループ手仕事さくら
▶**対象**／市内在住の人（毎回出席できること）
▶**定員**／13人（先着順）
▶**受講料**／1,500円
▶**持ち物**／裁縫道具
▶**申し込み**／6月6日㈪～10日㈮に直接または電話で同ひろばへ

かがやきひろば柳町
大字三輪☎235-0019

■わかる！ケータイの使い方講座
シニアのための、携帯電話の基本的な使い方を学ぶ講座です。
▶**とき**／6月7日・14日・21日・28日㈫10:00～12:00（計4回）
▶**講師**／名手勝史さん
▶**対象**／市内在住の60歳以上で携帯電話の使用が不慣れな人
▶**定員**／15人（先着順）
▶**持ち物**／携帯電話、取扱説明書（持参できる人）、筆記用具
▶**申し込み**／5月9日㈪から直接または電話で同ひろばへ
※携帯電話の機種は問いません。また、携帯電話を持っていない人も参加できます。

救命講習・応急手当普及員講習
※受講者には修了証を差し上げます。

■普通救命講習

とき	ところ	定員（先着順）	申し込み（電話番号）
6月4日㈯9:00～13:00	飯綱分署	20人	飯綱分署（☎239-2119）
6月9日㈭9:00～13:00	安茂里分署	20人	安茂里分署（☎224-0119）
6月26日㈰9:00～13:00	中央消防署	30人	中央消防署（☎223-0119）

■上級救命講習

6月16日㈭8:30～17:30	柳原分署	20人	柳原分署（☎296-0119）

■応急手当普及員講習（教材料3,300円、3日間の講習が必要）

6月6日㈪～8日㈬8:30～17:30	新町消防署	20人	新町消防署（☎262-5119）

かがやきひろば吉田
吉田三丁目☎263-6806

■介護予防講座「脳とからだのリフレッシュ講座」
体を使って脳や筋力トレーニング、ストレッチなどを行います。
▶**とき**／6月2日～10月6日（毎回木曜日）13:30～15:00（計11回）
▶**講師**／三浦弘さん（健康運動指導士）
▶**対象**／市内在住の65歳以上の人
▶**定員**／40人（多数の場合は抽選。ただし、初心者を優先）
▶**受講料**／無料（保険料800円任意）
▶**申し込み**／5月23日㈪（必着）までに、はがきを持参の上、直接同ひろばへ申し込むか、往復はがきに住所・氏名・年齢・電話番号・返信用の宛先を記入の上、同ひろば（〒381-0043長野市吉田三丁目22-41）へ

温湯（ぬるゆ）温泉「湯～ぱれあ」
若穂綿内☎282-5500

■音楽で脳の活性化
合奏（ハンドベルほか）やリトミック（音楽に合わせた体操）、合唱などを行います。
▶**とき**／6月13日～11月14日（毎回月曜日）10:00～11:30（計10回）
▶**講師**／熊木かほるさん（信濃音楽療法研究会長野支部長）
▶**対象**／市内在住の60歳以上の人
▶**定員**／20人（先着順）
▶**受講料**／300円（資料代）
▶**持ち物**／動きやすい服装、運動靴、タオル、飲み物、筆記用具
▶**申し込み**／5月9日㈪9:30から直接または電話で湯～ぱれあへ

エクセル（表計算ソフト）で初めて作る表とグラフ講座
▶**とき**／6月13日・20日・27日㈪14:00～17:00（計3回）
▶**ところ**／もんぜんぷら座会議室301
▶**講師**／西澤英子さん（インストラクター）
▶**対象**／市内在住の60歳以上で文字入力ができる人
▶**定員**／8人（多数の場合は抽選）
▶**受講料**／2,000円（教材費など）
▶**申し込み**／5月31日㈫（消印有効）までに、往復はがきに講座名・住所・氏名・電話番号・生年月日・返信用の宛先を記入の上、シニアアクティブルーム事務局（〒380-0835長野市大字南長野新田町1485-1）へ
※パソコンは、設置のものを使用します（オペレーションシステム＝Windows XP）
問シニアアクティブルーム ☎223-0058

生ごみ自家処理実践講座
■段ボール箱で生ごみリサイクル

とき	時間	ところ
5月27日㈮	14:00～15:30	柳原公民館
6月1日㈬	14:00～15:30	安茂里公民館
6月3日㈮	14:00～15:30	篠ノ井公民館
6月6日㈪	10:00～11:30	市役所会議室17（第二庁舎10階）
6月8日㈬	14:00～15:30	豊野公民館
6月10日㈮	14:00～15:30	若穂公民館

▶**対象**／市内在住の人
▶**定員**／各30人（先着順）
▶**申し込み・問い合わせ**／各開催日の前日までに電話で生活環境課（☎224-5035）へ
※受講した人には段ボールと基材を差し上げます。

各種講座 受講生募集
下記の事項をご確認の上、お申し込みください。なお、詳しくは各施設へお問い合わせください。

※受講料などには、教材費・保険料などを含みます。　※託児＝託児を実施（料金などは要確認）。
※「直接」申し込む場合は、受講料などを持参の上、お申し込みください（各勤労青少年ホームのみ写真付き身分証明書も持参）。
※申し込みが先着順の講座は先着と表記し、特に表記のない講座は多数の場合抽選します（各勤労青少年ホーム、サンライフ長野は、定員に満たない場合のみ先着順で受け付けます）。※◆印がある講座は、男性も受講できます。
※インターネットによる申し込み＝各働く女性の家〔アドレス＝http://www.hatarakujosei.or.jp/〕、各勤労青少年ホーム〔アドレス＝http://kinseihome.org/〕、申込期間＝5月1日㈰から5日㈭17:00まで、定員の（　）内はインターネット申し込みによる募集定員（全定員の内数）です。
※「注1」の講座は、レンタルパソコンあり（有料）。※「注2」の講座は、南部働く女性の家と共催講座（会場＝南部働く女性の家）。

講座（講師）	とき	回数	定員（人）	受講料など	申し込み
■柳町働く女性の家（大字三輪☎235-2373）　▶対象／市内在住・在勤の女性（学生は除く）					
和布で作るつるしかざり（北澤博美さん）	7月5日～11月1日（毎回火曜日）10:00～12:00	8	20（6）	5,400円	5月17日㈫10:30に直接
ウクレレ（せきまさおさん）	6月29日～10月19日（毎回水曜日）10:00～12:00	各10	20（10）	3,200円	5月11日㈬10:30に直接
ゴスペル＆ポップスを歌おう（熊木かほるさん）	7月7日～11月10日（毎回木曜日）10:30～12:00		30（10）	3,100円	5月12日㈭10:30に直接
◆起業のための基礎講座（相馬豊恒さん）	6月15日～8月3日（毎回水曜日）19:00～21:00	8	15（8）	3,900円	5月11日㈬19:00に直接